Seri Dhamma Praktis
Tanggung Jawab Bersama
Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera
Ven. Dr. K. Sri Dhammananda

Tanggung Jawab Bersama

Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera

Ven. Dr. K. Sri Dhammananda

Daftar Isi

Tanggung Jawab Bersama

Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera

Hidup tenang bisa dinikmati, bila kita menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi modern, dan juga menjaga nilai kemanusiaan kita dari perbuatan jahat kita sendiri. Kemajuan teknologi membebaskan kita dari keterbelakangan, dan agama, Dhamma, membebaskan kita dari kekhawatiran serta kegelisahan.

Setiap orang ingin hidup bahagia, aman, dan damai. Semuanya mempunyai cara dan berusaha untuk mencapai kebahagiaan. Tidak luput, ilmu pengetahuan dan teknologi pun adalah alat untuk mencapai hidup bahagia. Tetapi alat-alat ini kadang-kadang, bahkan sering, digunakan dengan cara yang merugikan: membahagiakan dirinya sendiri, tetapi merugikan orang lain; membahagiakan dirinya sendiri tetapi menghancurkan kebahagiaan, bahkan kehidupan pihak lain.

Mengingat bahaya yang akan menimpa kita bila kita menggunakan ilmu pengetahuan dengan cara yang salah; sering orang kemudian menarik garis cepat-cepat bahwa ajaran agama, terutama agama Buddha tidak mempunyai tanggapan positif terhadap ilmu pengetahuan; acuh tak acuh terhadap teknologi. Anggapan yang lain pun muncul, bahwa Dhamma bukan agama duniawi tetapi rohani semata-mata.

Anggapan demikian memang salah. Sang Buddha adalah seorang Guru Agung yang memberi contoh perjuangan luar biasa kepada kita. Beliau tanpa mengaku diri sebagai jelmaan dewa atau makhluk gaib lainnya tetapi semata-mata manusia biasa seperti kita. Yang kemudian berjuang tanpa berhenti, Beliau berhasil mencapai Penerangan Sempurna, menjadi Manusia Luar Biasa. Perjuangan dan pengabdian Beliau adalah contoh kerja keras, contoh untuk tidak menyia-nyiakan waktu, contoh pengabdian demi kepentingan banyak orang, contoh pengorbanan, dan contoh untuk berdiri sendiri secara dewasa.

Nasihat Sang Buddha kepada kita sesungguhnya adalah nasihat untuk mengatasi persoalan manusia di segala zaman. Nasihat-Nya adalah: hadapi kehidupan ini dengan wajar dan berikan arah dengan benar!

Hidup ketinggalan dari yang lain, hidup miskin, kurang makan, tidak ada pakaian, badan kurang sehat, berpikir lamban; tidak bisa disangkal lagi oleh siapapun juga,

adalah penderitaan. Dengan menggali pengetahuan dan menggunakan kemajuan teknologi, kerja keras dan disiplin; penderitaan-penderitaan tersebut pasti bisa diatasi. Sang Buddha sendiri menuntut kepada kita untuk:

1. *Uṭṭānasampadā*: Kerja keras, jangan malas, jangan menggantungkan diri kepada siapapun juga. Dalam Dhammapada 112, Sang Buddha menyatakan:

   "Walaupun seseorang hidup seratus tahun tetapi malas dan tidak bersemangat, maka sesungguhnya, lebih baik orang yang hidup hanya sehari tetapi berjuang dengan penuh semangat."

2. *Ārakkhāsampadā* : Jaga dengan baik apa yang telah engkau capai. Jangan sia-siakan!

3. *Kalyāṇamittata* : Mempunyai teman yang mendorong kemajuan.

4. *Samajivitā* : Menggunakan yang telah dicapai dengan perencanaan yang baik.

Dengan empat cara ini, seseorang pasti bisa mengatasi kekurangan dan kemiskinan. Dan lebih dari itu, tidak hanya memiliki sesuatu sehingga tidak kekurangan tetapi bisa menggunakan dan menikmati hasil yang dicapainya itu dengan baik. Dalam Dhammapada 24 disebutkan:

> *"Orang yang penuh semangat, selalu sadar, bersih dalam perbuatan, memiliki pengendalian diri, hidup sesuai dengan Dhamma dan selalu waspada, maka kebahagiaannya akan bertambah."*

Tetapi, ada penderitaan lain yang kita abadikan. Justru penderitaan ini kalau dibandingkan dengan penderitaan yang telah diuraikan di atas adalah penderitaan yang lebih hebat. Penderitaan jenis ini adalah penderitaan mental.

Cukup materi, cukup pakaian, berpendidikan cukup tinggi, memiliki kecakapan intelektual; tetapi semua itu bukan jaminan manusia bebas dari penderitaan mental. Bahkan bila kita tidak hati-hati, bila dengan cara salah menggunakan ilmu pengetahuan untuk mengatasi penderitaan kemiskinan, ini berarti mengurangi kemiskinan di satu pihak, tetapi membuat penderitaan mental di lain pihak.

Bagaimana bisa menjadi demikian? Ada tiga macam cara hidup:

1. Orang ingin hidup cukup, ingin hidup bahagia, ingin memenuhi keinginannya; memang tidak salah. Tetapi orang ini menggunakan cara yang merugikan orang lain. Bahkan kadang-kadang sampai hati merugikan keluarganya sendiri. Ia tidak pernah berpikir bahwa setiap orang pun ingin hidup seperti dirinya, perlu rasa aman; tidak ingin diganggu dan tidak ingin disakiti. Mereka yang mencari kesenangan, mencari kebahagiaan dengan merugikan orang lain sebenarnya sedang menambah penderitaan mental bagi hidupnya sendiri. Kegelisahan, kekhawatiran, rasa tidak aman, rasa tidak puas akan membakar hidupnya;

karena usaha yang mereka lakukan penuh dengan iri hati, keserakahan, dan kebencian. Bukan hanya menambah penderitaan bagi dirinya sendiri, tetapi mereka juga menyebarkan penderitaan pada orang lain. Membuat banyak orang menderita. Orang-orang seperti ini tidak berguna dua kali lipat. Dalam Dhammapada 291, dinyatakan:

"Ia yang menginginkan kebahagiaan bagi dirinya sendiri dengan menimbulkan penderitaan pada orang lain, maka ia tidak akan terbebas dari kebencian; ia akan terjerat dalam kebencian."

2. Orang ingin hidup bahagia. Ingin terpenuhi keinginannya; berusaha keras hingga mencapainya; memang tidak salah. Orang ini berusaha dengan tidak merugikan orang lain atau makhluk lain. Tetapi, ia tidak mau tahu dengan penderitaan orang lain. Ia hidup untuk dirinya sendiri. Bukan hanya tidak mengganggu orang lain, tetapi melupakan yang lain. Ini kelihatannya hidup gampang. Tetapi sesungguhnya hidup seperti ini adalah hidup yang kerdil. Secara diam-diam ia menganggap dirinya yang paling berharga di dunia ini. Memang benar kalau yang dianggap dunia itu mungkin rumah kecilnya sendiri. Ajaran agama manapun juga tidak membenarkan, apalagi menganjurkan hidup kerdil seperti itu.

3. Cara yang terakhir ini adalah kehidupan yang terpuji oleh siapapun juga; terpuji oleh semua agama. Berusaha mencapai kebahagiaan untuk hidupnya. Seperti Sang Buddha sendiri, Beliau berusaha keras untuk membebaskan penderitaan hidup-Nya, mencapai Penerangan Sempurna. Tetapi cita-cita-Nya ini dicapai dengan berbuat demi kepentingan orang lain. Membantu banyak orang, berkorban demi mereka, memberi mereka materi, membantu dengan tenaga, bahkan mengorbankan hidupnya sendiri demi kepentingan banyak orang.

Dalam dunia rumah tangga, seorang ayah ingin bahagia. Ini sudah pasti. Ayah ini tentu bahagia kalau ia mau mencari kebahagiaan itu dengan cara bekerja keras membahagiakan istri dan anak-anaknya. Memegang tanggung jawab, memenuhi kewajibannya sebagai ayah. Andaikata sang ayah meninggal lebih dahulu, sebelum sempat melihat anak-anaknya menjadi dewasa, dengan demikian ia akan meninggal dengan damai. Kewajiban yang harus dikerjakan telah ditunaikan sampai akhir hidupnya. Kematian sang ayah telah tiba, tetapi namanya tidak akan mati.

Nama-nama besar seperti Gajah Mada, Pangeran Diponegoro, Ibu Kartini, hidup sampai hari ini, sedangkan ratusan, bahkan ribuan lainnya, meninggal tanpa dikenal oleh seorang pun. Mengapa demikian? Sebabnya tidak lain karena Gajah Mada, Pangeran Diponegoro, dan Ibu Kartini, seperti halnya kita, ingin hidup bahagia; tetapi

mereka mencapai hidup bahagia itu dengan berjuang demi kepentingan banyak orang.

Agama, Dhamma, memberikan arah pada kehidupan ini. Memberikan cara bagaimana kebahagiaan harus dicapai. Sekaligus memberikan jalan keluar bagaimana mengatasi persoalan-persoalan yang muncul.

Kalau kita bisa memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan maksimal, dan kemudian memanfaatkan hasilnya dengan sebaik mungkin; untuk keluarga, masyarakat, bangsa dan negara, bahkan untuk semua makhluk kalau bisa; kita akan bahagia. Bukannya duduk bertumpang tangan, bukannya hanya berdoa dan sembahyang. Tetapi sekali lagi, kerja keras, mengejar ilmu dan menggunakannya dengan sebaik mungkin; kemudian buang keserakahan, gunakan hasilnya demi kepentingan masyarakat, demi kebahagiaan mereka. Inilah yang dikatakan hidup tidak melekat pada keduniawian. Sang Buddha kembali menegaskan dalam Dhammapada 312:

> *"Bila suatu pekerjaan dikerjakan dengan seenaknya; bila suatu tekad tidak dijalankan dengan selayaknya; bila kehidupan suci tidak dijalankan dengan sepenuh hati; maka semuanya ini tidak mungkin membuahkan hasil yang besar."*

Tidak melekat pada keduniawian bukan berarti masuk ke hutan dan menyepi, ataupun menjadi rohaniawan. Tidak melekat pada keduniawian bukan berarti anti duniawi. Kalau kita berusaha keras untuk mencapai hasilnya, menikmatinya sendiri, bahkan kadang-kadang

tidak bisa menikmatinya karena begitu sayangnya pada hasil yang diperoleh atau begitu serakahnya apalagi bekerja keras dengan tidak tanggung-tanggung merugikan orang lain. Inilah yang disebut melekat pada dunia, mengotori hidupnya sendiri. Menghancurkan dirinya dan juga menghancurkan dunia ini. Tetapi mereka yang bekerja keras, memanfaatkan ilmu dan teknologi, tidak menyia-nyiakan waktu, mencapai hasil yang maksimal; kemudian menggunakan hasilnya tersebut untuk dirinya sendiri juga untuk keluarga, masyarakat, dan banyak orang. Inilah idaman Sang Buddha, inilah tuntutan agama terhadap teknologi. Inilah jalan mengatasi penderitaan ganda, penderitaan kemiskinan dan penderitaan mental sekaligus.

Kalau semakin banyak orang melupakan atau memungkiri kenyataan adanya penderitaan mental, semata-mata mengejar kebahagiaan materi apalagi mencari materi, nama, gelar, dengan merugikan orang lain—maka akan cepat hancur pula dunia kita ini. Nilai kemanusiaan akan semakin pudar. Ketenangan hidup akan menjadi jauh.

Ilmu pengetahuan semakin maju, teknologi semakin berkembang. Tanggung jawab bersama merupakan sisi yang harus dipegang teguh. Tanpa tanggung jawab bersama, kebahagiaan individu pun tidak akan bisa dinikmati oleh tiap-tiap orang.

Ajaran agama Buddha berpangkal pada Delapan Faktor Jalan Utama, dengan tiga cara latihan, yaitu (1) menjaga

moral, (2) mengembangkan batin, dan (3) menumbuhkan kebijaksanaan. Semuanya menuntun kita ke arah tanggung jawab bersama. Moral yang baik—tidak membunuh, tidak menyakiti, tidak mencuri, tidak merugikan makhluk lain—akan memberikan rasa aman bagi setiap orang. Batin yang dikembangkan dengan cara yang benar akan mendorong terciptanya hidup rukun, suka menolong, rendah hati, tidak sombong dan teguh seimbang; menjadikan hidupnya bermanfaat bagi masyarakat, bukan sampah kehidupan. Inilah wujud tanggung jawab bersama yang lebih nyata. Kebijaksanaan akan semakin menyadarkan kita bahwa tanggung jawab bersama adalah tuntutan mutlak bagi kita.

Negara kita adalah tanggung jawab kita bersama, bukan hanya tanggung jawab sebagian orang. Masyarakat kita yang sejahtera adalah tanggung jawab kita bersama juga, bukan jatuh dari angkasa dengan tiba-tiba. Hari depan kita adalah tanggung jawab kita, tanpa kecuali. Marilah kita maju tanpa ragu-ragu. Hadapi hidup ini dengan wajar. Agama kita telah memberikan arah yang benar tentang bagaimana kita harus berjuang.

EngkauBertanggungJawab

Ven. Dr. K. Sri Dhammananda

Kita semua terbiasa untuk menyalahkan pihak lain atas kelemahan dan ketidak-beruntungan yang kita alami. Pernahkah terlintas dalam pikiranmu bahwa sebenarnya engkau sendirilah yang bertanggung jawab atas segala permasalahanmu? Penderitaanmu tidak ada hubungannya dengan kutukan keturunan atau dosa asal dari nenek moyang. Juga bukan hasil perbuatan dewa atau setan. Penderitaanmu adalah hasil perbuatanmu sendiri. Dengan demikian, engkau adalah penjerat sekaligus pembebas dirimu sendiri. Pada saat yang sama, engkaulah yang menciptakan neraka maupun surga bagi dirimu sendiri. Engkau mampu menjadi seorang pendosa atau sebaliknya, seorang suci. Tak ada pihak lain yang membuatmu menjadi seorang pendosa ataupun seorang suci.

Engkau harus belajar untuk meletakkan beban tanggung jawab atau kehidupanmu di atas pundakmu.

Engkau harus belajar untuk mengakui kelemahanmu sendiri tanpa menyalahkan maupun menyusahkan pihak lain. Ada sebuah pepatah kuno yang mengatakan:

> *"Orang yang tidak berakal budi selalu menyalahkan orang lain, orang yang cukup berakal budi menyalahkan dirinya sendiri, dan orang yang sangat berakal budi tidak menyalahkan siapapun."*

Jikalau suatu masalah muncul, kita sebagai makhluk yang berakal budi seharusnya mencoba untuk mencari di mana akar permasalahannya tanpa perlu menyalahkan siapapun. Jika setiap orang dapat memperbaiki dirinya sendiri, tidak akan ada masalah atau konflik di dunia ini. Tetapi masalahnya, manusia tidaklah mau berusaha untuk meningkatkan pengertian mereka dengan bertindak adil. Mereka lebih senang mencari kambing hitam. Mereka selalu melihat keluar untuk mencari sumber masalah mereka karena mereka tidak mau mengakui kelemahan mereka sendiri.

Pikiran manusia dipenuhi terlalu banyak penipuan diri sehingga manusia selalu berusaha mencari alasan untuk pembenaran diri agar dia tidak terlihat bersalah. Sang Buddha mengatakan:

> *"Sangatlah mudah melihat kesalahan orang lain, sangat sukar melihat kesalahan diri sendiri."*
>
> *(Dhammapada)*

Untuk menutupi kelemahan mereka dengan pernyataan tidak bersalah, banyak orang menggunakan sikap keras untuk menggertak orang lain dan berpikir bahwa dengan cara itu mereka dapat menghindari situasi yang memalukan, atau mengalahkan ketidakpuasan orang lain terhadap mereka. Mereka tidak menyadari bahwa cara itu hanya akan menambah masalah baru bagi mereka selain membangkitkan suasana yang tidak menyenangkan di sekitar mereka.

Engkau harus mengakui bahwa engkau bersalah. Jangan mengikuti cara orang yang tidak berakal budi yang selalu menyalahkan orang lain. Sang Buddha juga mengatakan:

> *"Orang bodoh yang tidak tahu dirinya bodoh adalah orang yang benar-benar bodoh. Dan orang bodoh yang mengakui bahwa dirinya bodoh sebenarnya adalah orang bijaksana."*
>
> *(Dhammapada)*

Engkau bertanggung jawab atas masalahmu. Pada saat engkau membiarkan bahkan suatu hal sepele mengusik dan mengganggu pikiranmu, pada saat itu juga engkau membiarkan dirimu menderita. Engkau harus mengerti bahwa tidak ada yang tidak beres dengan dunia ini, tetapi diri kita semualah yang bermasalah.

Tanggung Jawabmu Menciptakan Saling Pengertian

Ingatlah bahwa apapun yang terjadi, engkau tidak dapat disakiti jika engkau tahu bagaimana cara mempertahankan pikiran yang tenang seimbang. Engkau hanya disakiti oleh sikap mental yang engkau gunakan atas dirimu sendiri dan terhadap orang lain. Jika engkau bersikap penuh kasih terhadap orang lain, engkau juga akan memperoleh perlakuan yang penuh kasih sayang. Jika engkau memperlihatkan kebencian, engkau pasti mendapatkan balasan kebencian. Orang yang penuh kemarahan seperti mengeluarkan racun dari dirinya; dia melukai dirinya lebih daripada melukai orang lain.

Orang yang dipenuhi kemarahan tidaklah dapat melihat dengan jelas bagaikan dibutakan oleh asap. Orang yang cukup bijaksana untuk tidak menjadi marah tidaklah dapat disakiti. Ingatlah selalu bahwa tak seorangpun dapat menyakitimu kecuali engkau sendiri mengijinkannya. Jika engkau melangkah di Jalan Kebenaran (Dhamma), Kebenaran akan melindungimu. Sang Buddha mengatakan:

> *"Siapapun yang menyakiti seseorang yang tidak menyakiti, yang murni dan tak bernoda, maka kejahatan si bodoh akan berbalik padanya seperti debu yang dilemparkan melawan arah angin."*
>
> *(Dhammapada)*

Jika engkau membangkitkan kemarahan orang lain, engkau bertanggung jawab atas reaksi yang muncul. Dengan bersikap keras, engkau hanyalah memenuhi keinginan musuhmu.

Jangan Salahkan Orang Lain

Jika engkau belajar untuk menjaga pikiranmu selayaknya, apapun yang terjadi di luar dirimu tidak akan mempengaruhimu. Engkau tidak bisa menyalahkan keadaan jika masalah datang. Engkau tidak boleh berpikir bahwa engkau tidak beruntung, bahwa engkau adalah korban nasib, atau seseorang mengutukmu atau menggunakan ilmu hitam terhadapmu. Apapun alasan yang engkau berikan, engkau tidak bisa menghindari tanggung jawab atas perbuatanmu. Berusahalah mencari jalan keluar bagi masalahmu tanpa bersungut-sungut. Berusaha untuk bekerja dengan gembira bahkan dalam keadaan yang sangat menekan.

Hadapilah setiap perubahan dengan berani jika perubahan itu memang harus atau perlu terjadi; berani untuk menerima apa yang tidak dapat engkau hindari. Bijaksanalah untuk mengerti keadaan dunia yang tidak pasti ini, yang mempengaruhi semua orang. Karena itu engkau harus membangkitkan keberanian untuk menghadapi kekecewaan dan masalah tanpa perasaan putus asa. Kesulitan memang sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan kita. Kita harus

menghadapinya dengan berani. Jika engkau tahu bagaimana cara menaklukkan masalahmu tanpa membuat masalah baru, engkau adalah orang yang bijaksana.

Orang yang berusaha melayani orang lain juga menghadapi masalah. Bahkan mereka lebih banyak disalahkan daripada orang yang tidak melayani orang lain sama sekali. Janganlah engkau patah semangat; sebaliknya, mengertilah bahwa pelayanan demi kepentingan orang lain pada akhirnya hanya akan membuahkan kebahagiaan sebagai hadiahnya. Dalam memberikan pelayanan kepada orang lain, kita pertama-tama harus memiliki pengetahuan dan pengertian. Bertrand Russell, seorang filsuf dari Inggris, mengatakan:

> *"Cinta kasih tanpa pengetahuan dan pengetahuan tanpa cinta kasih tidak dapat menghasilkan kehidupan yang baik."*

Engkau Bertanggung Jawab atas Kedamaian Dirimu

Engkau harus belajar untuk melindungi ketenangan dan kedamaian pikiranmu. Untuk menjaga kedamaianmu, engkau harus tahu bagaimana mengalahkan dirimu sendiri; engkau juga harus tahu kapan mengabaikan harga dirimu, kapan meredam keangkuhanmu, kapan membuang kekerasan hatimu, dan kapan bersabar. Jangan biarkan orang lain mengambil ketentramanmu. Engkau bisa mempertahankan kedamaianmu jika engkau tahu bagaimana bertindak bijaksana.

Kebijaksanaan datang dari pengertian. "Manusia bukanlah malaikat yang jatuh, tetapi hewan yang bangkit." Gunakanlah segenap kemampuanmu dengan penuh keteguhan untuk berdiri di atas prinsipmu secara damai. Pada saat yang sama, rendahkan hatimu demi perdamaian, dan toleransi guna menghindari bentrokan dan kekerasan. Dengan demikian, engkau tidaklah kehilangan apapun melainkan mendapatkan pada akhirnya.

Bagaimana Menghadapi Kritik

Engkau harus belajar untuk menjaga dirimu sendiri terhadap kritik yang tidak adil dan bagaimana mengambil manfaat dari kritik yang membangun. Engkau harus selalu bersikap objektif dalam menghadapi kritik. Jika kritik yang ditujukan kepadamu tidak adil, jahat, licik, janganlah engkau menyerah kalah. Jika engkau tahu bahwa engkau tidak bersalah, sikapmu benar dan dipuji oleh orang bijaksana, maka tidak usahlah engkau memikirkan kritik yang buruk itu. Pengertianmu atas kritik yang membangun maupun yang merusak adalah penting bagimu untuk menetapkan cara hidupmu dalam hidup di masyarakat manapun. Sang Buddha mengatakan:

"Tak ada seorangpun yang tidak dicela di dunia ini."

Jangan Harapkan Apapun dan Tak Ada Apapun yang akan Mengecewakanmu

Engkau dapat menghindari kekecewaan dengan cara tidak mengharapkan apapun atas apa yang engkau lakukan. Jika engkau tak mengharapkan apapun, maka tak ada apapun yang dapat mengecewakanmu. Lakukanlah sesuatu untuk membantu orang lain untuk mengurangi penderitaan. Jika engkau dapat melakukan hal itu tanpa mengharapkan imbalan, maka tidak ada hal yang dapat menyebabkanmu kecewa. Engkau akan menjadi orang yang selalu merasa puas dengan keadaan! Kebahagiaan yang muncul di dalam pikiranmu karena engkau telah berbuat baik adalah imbalan yang besar bagimu. Kebahagiaan itu membuahkan kepuasan yang besar di dalam hidupmu. Dengan mengharapkan imbalan, engkau bukan saja kehilangan kebahagiaanmu, tetapi engkau juga akan mengalami kekecewaan yang pahit.

Mungkin engkau adalah orang yang memang berjiwa baik sehingga engkau tidak menyakiti orang lain. Tetapi tetap saja engkau disalahkan meskipun telah berbuat kebaikan. Mungkin engkau bertanya-tanya, 'Jika kebaikan mendatangkan kebaikan dan kejahatan mendatangkan kejahatan, mengapa saya harus menderita padahal saya tidak bersalah? Mengapa saya harus mengalami begitu banyak kesulitan? Mengapa saya dihadang berbagai masalah? Mengapa saya disalahkan padahal saya telah berbuat baik.

Jawabannya sederhana saja, yaitu pada saat engkau melakukan suatu kebaikan, engkau mungkin secara tidak sengaja bersimpangan jalan dengan suatu kekuatan jahat yang ada di dunia ini. Kekuatan jahat ini tentu saja mengganggu kebaikan itu. Jika bukan karena hal itu, mungkin saja engkau sedang mencicipi buah pahit dari perbuatan burukmu yang lampau (kamma) yang sedang berbuah pada saat sekarang. Dengan terus melakukan perbuatan baikmu dengan perhatian yang baik, pada akhirnya engkau akan terbebas dari segala masalah tersebut. Karena engkaulah yang pertama kali memulai kekecewaan itu, maka sangat masuk akal bahwa hanya engkau yang dapat mengalahkannya —dengan mengerti situasi sebenarnya dari kehidupan kita di dunia.

> *"Dengan melindungi orang lain, engkau melindungi dirimu sendiri. Dengan melindungi dirimu sendiri, engkau melindungi yang lain."*

Banyak hal dalam dunia ini berada di luar kemampuan kita untuk mengaturnya. Perubahan yang tak terduga, pengaruh yang bermacam-macam dan ketidakpastian terjadi untuk mengecewakan kita. Itulah yang kadangkala menyulitkan untuk berbuat baik dalam situasi yang selalu berubah. Jika orang mau melakukan nasehat Sang Buddha, setiap orang dapat berpartisipasi dalam menciptakan perlindungan bersama.

Rasa Syukur adalah Berkah Yang Langka

Sang Buddha menganggap rasa syukur adalah berkah utama. Ya, memang benar bahwa berkah itu langka dalam masyarakat manapun. Engkau tidak dapat mengharapkan orang lain selalu merasa berterima kasih atas apa yang telah engkau lakukan bagi mereka.

Manusia adalah makhluk pelupa terutama dalam hal mengingat jasa yang telah lewat. Jika orang lain tidak berterima kasih, engkau harus belajar untuk menerima mereka sebagaimana adanya —begitulah caramu menghindari kekecewaan. Engkau dapat merasa bahagia tanpa tergantung apakah orang lain berterima kasih atas kebaikan dan pertolonganmu; engkau hanya perlu memikirkan dan merasa puas bahwa engkau telah melakukan jasa baik sebagai manusia terhadap sesama.

Jangan Membandingkan

Engkau dapat membuang rasa khawatir dan kesulitan yang tidak perlu hanya dengan cara tidak membandingkan dirimu dengan yang lain. Sepanjang engkau menganggap yang lain 'setara', 'lebih', atau 'kurang', engkau mengalami prasangka dan kegelisahan. Jika engkau tidak melakukan hal itu, tak ada yang perlu engkau khawatirkan. Jika engkau pikir dirimu lebih baik daripada yang lain, engkau akan menjadi sombong. Jika engkau berpikir dirimu biasa saja, yang lain bisa lebih rendah daripadamu. Jika engkau berpikir dirimu serba kurang, engkau dapat kehilangan rasa percaya diri.

Bagi sebagian besar orang, meredam kesombongan adalah hal yang sangat sukar dilakukan. Sangat dianjurkan untuk berlatih mengurangi kesombongan. Jika engkau dapat mengorbankan kesombonganmu, maka engkau akan mendapatkan kedamaian batinmu. Engkau dapat hidup harmonis dengan yang lain sehingga engkau mengalami kedamaian dan kebahagiaan. Manakah yang lebih penting, mempertahankan harga diri atau kedamaian batin?

Cobalah untuk mengerti bahwa persamaan, kekurangan dan kelebihan semuanya adalah kondisi yang selalu berubah. Engkau sekarang mungkin miskin tetapi ada saat yang lain engkau dapat saja menjadi kaya raya. Hari ini engkau bodoh, pada saat berikut engkau dapat saja menjadi bijaksana. Hari ini engkau mungkin sedang sakit dan tidak bahagia tetapi setelah beberapa waktu engkau akan menjadi sehat kembali. Meskipun demikian, ada nilai-nilai yang secara teoritis dianggap sebagai warisan kemanusiaan —hak-hak asasi manusia, kehormatan, status dan lain sebagainya. Orang lain tidak berhak merenggutnya darimu.

"Jika engkau baik terhadap dirimu, engkau baik terhadap orang lain. Jika engkau baik terhadap orang lain, engkau baik terhadap dirimu."

Bagaimana Menangani si Pembuat Masalah

Engkau harus menyadari bahwa mungkin engkau juga telah ikut menyumbangkan sesuatu yang, baik

secara sengaja maupun tidak sengaja, kepada kesulitan dan masalah sekarang yang terjadi atas dirimu. Penting untuk engkau ketahui bagaimana cara mengatasi masalahmu yang akan datang dari berbagai sumber. Jika pengertianmu cukup mendalam untuk mendorong keluar tanggung jawabmu sebagai penyumbang masalah yang terjadi sekarang, engkau pastilah mengerti bagaimana cara terbaik mengatasi masalah.

Kemudian engkau juga akan tahu bagaimana cara menangani si pembuat masalah dan lawanmu. Mereka yang melawanmu juga memiliki hati nurani manusia. Karena itu, tidaklah sukar untuk merangkul mereka; membangun persahabatan dengan mereka dan bukannya menjauhi mereka. Jika engkau cukup kuat untuk menahan sikap buruk mereka, maka tidaklah ada alasan untuk menghindari mereka. Melalui hubunganmu dengan orang-orang seperti itu, engkau dapat mempengaruhi mereka untuk kebaikan mereka. Ingatlah bahwa pengertianmu sendirilah yang melindungimu dari musuh-musuhmu dan yang membantumu untuk membimbing mereka ke arah yang benar.

Jika ada orang yang melakukan kesalahan terhadapmu karena kebodohannya atau karena salah mengerti, inilah kesempatan yang sangat baik bagimu untuk menunjukkan kebijaksanaanmu, pengetahuanmu, dan pengetahuan religiusmu. Apalah gunanya semua hal yang telah engkau pelajari dan ketahui jika engkau tidak tahu bagaimana

caranya mengendalikan sikapmu seperti seseorang yang patut dihormati terutama pada saat sulit? Pada saat orang lain bersalah kepadamu, engkau harus menganggap perbuatan mereka sebagai kesempatan bagimu untuk melatih kesabaran dan rasa cinta kasihmu.

Kesabaran adalah salah satu kualitas utama yang harus dikembangkan oleh setiap orang. Semakin banyak engkau melatihnya, semakin engkau mampu menghargai dirimu. Engkau harus tahu bagaimana cara menggunakan pengetahuan dan prinsipmu untuk menghadapi orang-orang yang bersikap jahat terhadapmu. Saatnya akan tiba di mana mereka akan menyadari kebodohan mereka dan mengubah sikap jahat mereka. Seringkali, ada orang-orang yang berusaha memanfaatkan kebaikan dan kesabaranmu, dan menganggapnya sebagai kelemahanmu. Inilah saatnya bagimu untuk bersikap bijaksana tanpa menjadi korban orang-orang seperti itu.

"Kebaikan harus dilakukan dengan bijaksana."

Kebaikan, kejujuran, dan kesabaran adalah ladang yang subur bagi orang-orang licik untuk menjalankan aksi liciknya terhadap orang-orang yang memiliki sifat-sifat luhur ini.

Ampuni dan Lupakan

Melakukan pembalasan terhadap si pembuat masalah hanyalah akan menimbulkan lebih banyak lagi masalah

dan gangguan. Engkau harus menyadari bahwa perasaan negatif dan sikap buruk hanya akan menyakiti dan mendatangkan penderitaan kepada engkau sendiri dan si pembuat masalah. Untuk memperbaiki keadaan, engkau harus melepaskan kebencian di dalam hatimu. Kebencian adalah racun. Karena racun ini pertama-tama timbulnya di dalam dirimu, maka sudah pasti engkaulah orang pertama yang disakitinya sebelum racun itu dapat melukai orang lain. Sebelum engkau dapat melemparkan bara api kepada orang lain, tanganmulah yang pertama kali terbakar. Jika engkau berbuat seperti itu, maka engkau menjadi sama dengan si pembuat masalah.

Dengan membenci orang lain, engkau hanya memberikan kemenangan kepada mereka. Engkau tidak menyelesaikan masalahmu. Jika engkau menjadi marah terhadap orang yang hanya tersenyum kepadamu, maka engkau akan merasa kalah dan sengsara. Karena orang itu tidak akan membantumu untuk memenuhi keinginanmu, dialah pemenangnya. Sang Buddha mengajarkan kepada kita bagaimana hidup bahagia dalam kesukaran.

> *"Ah, berbahagialah orang yang hidup tanpa membenci di tengah orang yang membenci. Di tengah orang yang membenci, kita hidup tanpa membenci."*
>
> *(Dhammapada)*

Kita dapat hidup berbahagia tanpa mengobarkan api kebencian. Mungkin engkau belum cukup kuat untuk mengembangkan cinta kasih terhadap musuh-musuhmu; tetapi demi kesehatan dan kebahagiaanmu sendiri dan

orang lain di sekelilingmu, setidaknya engkau belajar mengampuni dan melupakan.

Dengan tidak membenci dan menghancurkan si pembuat masalahmu, engkau menjadi orang yang patut dihormati. Untuk melakukannya, engkau harus mengerti bahwa orang itu telah dibutakan oleh kemarahan, kedengkian, dan kebodohan. Dia tidaklah berbeda dengan kebanyakan orang lain di dunia yang seringkali dibutakan oleh pikiran-pikiran buruk ini. Sang Buddha mengatakan:

"Orang jahat tidaklah jahat dari mulanya. Mereka melakukan kejahatan karena kebodohan."

Karena itulah mereka sebenarnya perlu bimbingan ke arah kebaikan. Janganlah kita mengutuk mereka. Tidaklah pantas bagi kita untuk mengatakan bahwa mereka harus dikutuk untuk menderita seumur hidup, karena tidak ada kata terlambat untuk membuat mereka menyadari kesalahan mereka. Kita harus mencoba menyampaikan kepada mereka dengan cara yang meyakinkan bahwa cara mereka adalah salah. Dengan pengertian ini, engkau dapat memperlakukan orang jahat seperti seorang dokter yang merawat pasiennya yang menderita sakit. Pada saat si pasien sembuh, maka semua pihak juga menjadi senang dan bahagia. Orang bodoh harus dibimbing oleh orang bijaksana.

"Kehidupan yang baik terlahir dari cinta kasih dan dipimpin oleh pengetahuan."

Jika seseorang melakukan suatu kesalahan terhadapmu karena kebodohannya atau salah pengertian, maka itulah saatnya bagimu untuk menyinarkan cahaya cinta kasihmu terhadap orang itu. Suatu hari nanti, ia pasti akan menyadari kebodohannya dan meninggalkan kejahatannya. Maka lebih baik memberi kesempatan untuk menjadi baik. Penyesalannya atas segala perbuatan jahat yang telah dilakukannya akan mendorongnya untuk berubah menjadi lebih baik dan pada akhirnya ia akan merasa sangat berterima kasih atas jasa baikmu. Nasehat Sang Buddha yang penuh cinta kasih adalah:

> *"Kebencian tidak akan bisa dihapus dengan kebencian; hanya cinta kasih yang dapat memadamkannya. Ini adalah hukum abadi."*
>
> *(Dhammapada)*

Jika engkau dapat menyebarkan cinta kasih, tak ada yang akan menyakitimu. Hal ini akan membuat sehat baik secara fisik maupun mental. Kehidupan ada iramanya tersendiri. Pada saat tertentu engkau kehilangan, pada saat lain engkau mendapatkan. Orang yang tidak mengenal prinsip ini sering mendapatkan masalah dan kesulitan dalam hidupnya.

Jika seseorang menyakitimu terus-menerus, engkau harus bertindak bijaksana untuk berusaha memperbaiki kesalahannya setiap kali ia berbuat. Meskipun tidaklah mudah melakukannya, engkau seharusnya mencoba untuk mengusahakan yang terbaik dengan mencontoh apa yang

dilakukan oleh Sang Buddha. Kemudian engkau pada akhirnya akan menyadari bahwa hal itu adalah mudah dilakukan. Sikap Sang Buddha dalam situasi seperti ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

"Semakin banyak kejahatan dilakukan terhadapku, semakin besar kebaikan yang terpancar dariku."

Banyak orang berpikir bahwa mengembalikan kebaikan atas kejahatan tidaklah berguna. Coba dan buktikanlah sendiri. Jika engkau merasa masih terlalu sulit bagimu untuk memberikan kebaikan atas kejahatan, maka engkau dapat melindungi dirimu dengan cara tidak mengembalikan kejahatan atas kejahatan.

"Pengertian yang mengasihi diperlukan bagi orang bodoh yang melakukan kesalahan."

Kita Semua Manusia

Semua manusia memiliki kelemahan dan karena itu cenderung untuk melakukan kesalahan. Semua manusia memiliki keinginan, kemarahan, dan kebodohan. Kelemahan-kelemahan ini terdapat di dalam diri setiap orang dengan kadar yang berbeda-beda. Kecuali jika engkau sudah mencapai kesempurnaan atau menjadi seorang arahat, engkau tak terkecuali. Sifat dasar pikiran manusia adalah seperti pepatah berikut:

"Orang tidak puas dengan hidupnya dan tidak pernah menemukan tujuan hidupnya bahkan setelah memiliki seluruh dunia."

Mari perhatikan dengan cermat orang yang diselimuti kebodohan. Pikirannya dibutakan oleh gangguan, kebingungan, dan kegelapan. Karena kebodohannya, manusia menciptakan ketidakberuntungan dan dia membagikannya kepada orang lain. Sebagian besar dari perasaan khawatir dan sengsara dari semua manusia adalah akibat dari keadaan dunia yang selalu berubah dan ketamakan manusia untuk mendapatkan kesenangan duniawi yang dalam pikiran sempitnya akan berlangsung selamanya. Kekecewaan dan keinginan yang tidak terpenuhi, yang muncul dari perubahan tak terduga menciptakan rasa khawatir. Kesimpulannya, engkau sendiri yang bertanggung jawab atas kekhawatiranmu.

Tak seorangpun sempurna di dunia ini; setiap orang dapat saja melakukan kesalahan atau perbuatan buruk sewaktu-waktu. Jadi, bagaimanakah engkau dapat berpikir bahwa dirimu bersih dari kesalahan dan kejahatan? Kebodohan adalah sebab utama yang memupuk ketamakan yang pada akhirnya menciptakan kekhawatiran.

"Ketakutan dan kekhawatiran sirna pada saat kebodohan dihapus oleh pengetahuan."

Jika engkau dapat mengerti kelemahan-kelemahan yang terdapat dalam pikiran manusia, maka tidak ada alasan bagimu untuk menggerutu atas masalahmu. Engkau harus berani menghadapinya. Pikiran manusia bertanggung jawab atas kebahagiaan dan penderitaannya.

"Tak ada sesuatu apapun yang terjadi pada manusia yang tidak berasal dari dirinya sendiri."

(C.G. Jung, seorang psikolog terkenal)

Tanggung Jawab Orangtua

Engkau bertanggung jawab atas kesejahteraan lahir batin anak-anakmu. Jika anak itu tumbuh menjadi seorang yang kuat dan sehat dan menjadi warga negara yang berguna, maka itu adalah hasil usahamu. Jika anak itu tumbuh menjadi orang yang menyusahkan, maka engkaulah yang harus bertanggung jawab. Jangan salahkan orang lain. Sebagai orangtua, sudah menjadi kewajibanmu untuk membimbing anakmu pada jalan yang baik. Meskipun ada beberapa kasus khusus kejahatan remaja, tetap sebagai orangtua, engkau bertanggung jawab atas tingkah laku anak-anakmu.

Seorang anak pada masa pertumbuhannya memerlukan kasih sayang, perawatan, dan perhatian orangtua. Tanpa kasih sayang dan bimbingan orangtua, seorang anak akan menjadi cacat secara emosional dan dunia akan menjadi tempat yang tidak bersahabat baginya untuk hidup. Melimpahkan kasih sayang orangtua bukanlah berarti memenuhi segala keinginan anak, baik yang perlu maupun yang tidak masuk akal. Terlalu memanjakan anak merusak anak itu. Seorang ibu dalam memberikan kasih sayang seharusnya bersikap tegas tetapi lembut dalam menghadapi anaknya yang 'ngambek'. Nyatakan kasihmu dengan ketegasan, maka anakmu akan mengerti.

Sayangnya, di dalam masyarakat modern ini, kasih sayang orangtua terasa langka. Kemajuan di bidang materi dan prinsip persamaan hak antara pria dan wanita telah membuat banyak ibu terjun ke dunia suami kereka. Ibu-ibu bekerja keras di kantor dan tempat usaha, dan bukannya berada di rumah untuk memperhatikan perkembangan anak-anak mereka.

Anak-anak yang ditinggalkan bersama anggota keluarga lain atau pengasuh anak, dan juga anak-anak yang mengurus dirinya sendiri di rumah dengan fasilitas yang serba ada, seringkali kekurangan kasih sayang dan perhatian ibu mereka. Kemudian ibu yang merasa bersalah berusaha menggantikannya dengan memenuhi semua kemauan si anak. Perbuatan ini hanyalah akan merusak si anak.

Memberikan mainan canggih yang tidak membangun karakter kepada anak seperti tank, pistol, pedang, dan sebangsanya secara psikologis dapat memberikan efek buruk. Si anak secara tidak langsung diajarkan tentang kekerasan dan bukannya tentang kebaikan, cinta kasih dan perbuatan baik. Anak tersebut cenderung akan mengembangkan sifat kekerasan pada saat dewasa. Memberikan mainan seperti itu tidaklah dapat menggantikan kasih sayang dan perhatian seorang ibu.

Orangtua seringkali dihadapkan pada dua pilihan yang sukar. Setelah seharian bekerja, orangtua yang lelah harus melakukan tugas-tugas rumah tangga. Saat tugas-tugas tersebut selesai, maka tibalah saat makan malam

dan kemudian secara santai menonton televisi, dan waktu yang tersisa tidaklah cukup untuk memenuhi kebutuhan anak akan kasih sayang dan perhatian orangtua.

Dengan bangkitnya aliran kebebasan kaum wanita, banyak wanita yang berpendapat bahwa caranya adalah bersaing dengan kaum pria di luar rumah. Wanita yang memiliki pandangan seperti ini seharunya berpikir dua kali jika ingin melahirkan anak. Sangatlah tidak bertanggung jawab jika seorang ibu melahirkan suatu kehidupan baru di dunia ini dan kemudian meninggalkannya begitu saja. Engkau bertanggung jawab atas hasil perbuatanmu.

Seorang anak berhak dipenuhi kebutuhan materialnya, tetapi yang lebih penting lagi adalah kebutuhan rohani dan mental. Pemenuhan kebutuhan materi adalah prioritas kedua jika dibandingkan pemenuhan kebutuhan akan kasih sayang dan perhatian orangtua. Kita dapat menemukan keluarga-keluarga yang secara ekonomi kurang mampu tetapi dapat membesarkan anak-anak mereka dengan baik dan penuh kasih sayang. Sebaliknya, banyak keluarga-keluarga kaya raya yang melimpahi anak-anak mereka dengan materi, tetapi karena kekurangan kasih sayang dan perhatian orangtua, anak-anak itu kemudian tumbuh menjadi orang-orang yang bermasalah mental dan moral.

Beberapa wanita mungkin merasa bahwa tuntutan untuk sepenuhnya berada di rumah untuk kepentingan keluarga adalah suatu kemunduran dan cara berpikir kuno dan kolot. Memang benar bahwa pada jaman dahulu

banyak wanita yang telah diperlakukan dengan buruk, tetapi ini lebih disebabkan karena kebodohan kaum pria dan bukannya mencerminkan kelemahan kaum wanita. Kata sansekerta untuk ibu rumah tangga adalah 'gruhini' yang arti harafiahnya adalah 'pemimpin di rumah'. Tentunya ini tidak menunjukkan bahwa wanita adalah kaum lemah, tetapi lebih mencerminkan pembagian tanggung jawab antara pria dan wanita.

Di negara-negara tertentu, banyak suami yang menyerahkan amplop gajinya kepada istri-istri mereka yang mengatur urusan rumah tangga. Dengan demikian para pria ini dapat berkonsentrasi pada pekerjaannya. Karena setiap orang tahu dengan jelas tanggung jawab masing-masing, maka tidak ada bentrokan di antara mereka. Suasana di rumah menjadi nyaman dan damai bagi anak-anak untuk bertumbuh dengan baik.

Tentu saja, sang suami harus memerhatikan kebutuhan pendampingnya, memberikan bimbingan atas setiap keputusan keluarga, memberikan ruang gerak baginya untuk mengembangkan potensi dirinya dan memberikan waktu luang untuk melakukan kegemarannya. Dalam pengertian ini, suami dan istri sama-sama bertanggung jawab atas kesejahteraan keluarga mereka. Mereka bukanlah saingan.

Seorang ibu harus mempertimbangkan dengan hati-hati apakah dia terus menjadi ibu yang juga bekerja di luar rumah dengan segala kekurangannya atau menjadi ibu

rumah tangga yang sepenuhnya memberikan kasih sayang dan perhatiannya bagi anak-anaknya. Anehnya, beberapa ibu modern, terutama di negara-negara tertentu yang penguasa militernya kekurangan personil, malah dilatih untuk berperang pada saat seharusnya mereka mengasuh anak-anak mereka dan membimbingnya menjadi warga negara yag baik dan taat hukum.

Perilaku modern ibu-ibu yang bekerja, terhadap anak-anak mereka cenderung mengikis budi pekerti luhur yang seharusnya dijunjung tinggi oleh anak-anak. Penggantian susu ibu dengan susu botol juga merupakan salah satu penyebabnya. Dahulu, jaman ibu-ibu masih menyusui dan menggendong bayi-bayi mereka, tali kasih antara ibu dan anak sangatlah erat. Ibu yang menyusui, melalui peranan seorang ibu, sering merasakan kepuasan yang besar karena mengetahui dia telah memberikan yang terbaik dari dirinya sendiri untuk anaknya yang tidak dapat digantikan dengan apapun. Pengaruh baik antara ibu atas anaknya ini mendorong pertumbuhan yang baik dari anaknya. Dalam lingkungan seperti ini, budi pekerti, hubungan keluarga dan ketaatan selalu ada.

Tradisi seperti ini adalah untuk kebaikan dan kesejahteraan anak. Orangtua bebas memutuskan, terutama kaum ibu, untuk memberikan kasih sayang, perawatan dan perhatian kepada anaknya sebagai hak mereka. Seorang ibu bertanggung jawab jika anaknya menjadi baik atau sebaliknya. Seorang ibu mampu mengurangi kejahatan remaja! Pada tingkat pemikiran tinggi, engkau melihat

semua hal sebagaimana adanya, dan bukannya seperti yang engkau mau. Kemudian, engkau akan tahu bahwa engkau bertanggung jawab atas segala hal.

"Mereka yang menjalani kehidupan berlawanan dengan hukum alam, harus menghadapi akibatnya baik fisik maupun mental."

Bagaimana Mengurangi Penderitaan Mental

Saat suatu kesulitan dan masalah muncul, teguhkanlah pikiran untuk mengurangi penderitaan mentalmu. Pertama, engkau harus mengerti sifat dasar dari dunia di mana engkau hidup. Engkau tidak dapat mengharapkan segala hal di dunia ini sempurna dan berjalan lancar. Keadaan dunia tidak selalu berpihak kepadamu. Tidak ada dunia atau hidup tanpa masalah. Fenomena alam seperti sinar matahari, hujan, angin dan sinar rembulan adalah baik dan berguna bagi banyak orang, tetapi tetap saja hal-hal ini dapat menjadi masalah bagi banyak orang lain. Tidak ada hal sepenuhnya baik atau sepenuhnya buruk di dunia ini karena apa yang diterima baik oleh sebagian orang dapat saja dibenci oleh sebagian lainnya. Maka, yang ada kita menilai sesuatu baik atau buruk sesuai dengan kebutuhan kita. Tak ada hal yang baik atau buruk dari sananya. Menurut paham Buddhis, dunia terbentuk dari bentrokan dan kita sendiri adalah bagiannya.

Jika engkau memiliki keinginan yang kuat atas keberadaan dan kenikmatan dirimu, engkau harus

membayar harganya, yaitu penderitaan mental karena engkau hidup dengan pandangan yang salah mengenai dunia. Pemikiran yang penuh impian, usaha mencari keabadian dan kemelekatan terhadap ke-aku-an hanya membutakan pikiran. Keinginan yang tidak terpenuhi membuahkan pertengkaran, perselisihan, kegagalan komunikasi, ketakutan, kekhawatiran, kesepian dan kegelisahan. Tak ada yang gratis di dunia ini.

Jika engkau berniat untuk mengurangi penderitaan mentalmu, engkau harus memadamkan keinginanmu yang egois. Dalam perjalanan hidup, engkau harus memilih satu antara dua pilihan. Engkau dapat memilih untuk mengembangkan kerohanianmu untuk mengalahkan tekanan hidup keduniawian atau engkau dapat tenggelam dalam kesenangan duniawi dengan segala masalahnya.

Satu cara untuk membebaskan dirimu dari penderitaan mental yang terus terjadi adalah mengerti tingkat penderitaan dan kesulitanmu sendiri dibandingkan yang dialami orang lain. Jika engkau merasa tidak bahagia, engkau merasa bahwa dunia memusuhimu. Engkau berpikir bahwa segala sesuatu di sekelilingmu akan runtuh. Engkau merasa bagaikan telur di ujung tanduk. Tetapi, jika engkau mengamati segala hal di sekelilingmu dan menghitung keberuntunganmu, engkau akan terkejut mendapatkan bahwa engkau akan jauh lebih beruntung dari banyak orang lain.

Engkau mungkin pernah mendengar sebuah pepatah yang berbunyi: “Saya mengeluh karena tidak memiliki

sepatu sampai saya bertemu seseorang yang bahkan tidak memiliki kaki." Singkatnya, engkau telah membesar-besarkan kesulitan dan masalahmu. Masalah tidak dapat dihindari. Engkau harus berusaha memecahkannya dan bukannya merasa khawatir dan menciptakan keresahan mental di dalam dirimu. Ada pepatah Cina mengatakan sebagai berikut:

> *"Jika ada masalah besar, cobalah membuatnya menjadi masalah kecil. Jika ada masalah kecil, cobalah untuk membuatnya menjadi tidak ada."*

Satu lagi cara untuk mengurangi masalahmu adalah dengan melihat ke belakang, apa yang telah engkau lalui sebelumnya, dalam keadaan yang hampir sama atau bahkan lebih buruk; dan bagaimana engkau telah berhasil menguatkan dirimu melalui kesabaran, inisiatif dan usaha, untuk kemudian mengatasi kesulitan yang pada mulanya tampak tak mungkin diselesaikan. Dengan melakukan hal ini, engkau tidak membiarkan masalahmu yang sekarang "menenggelamkan dirimu." Sebaliknya, dengan memandang kehidupan dari sudut pandang yang baru, engkau akan berhasil mengatasi apapun yang engkau hadapi sekarang.

Engkau harus menyadari bahwa engkau telah melalui keadaan yang lebih buruk sebelumnya dan engkau dapat menghadapinya lagi dengan baik, terjadilah apa yang harus terjadi. Dengan pola pikir seperti ini, rasa percaya dirimu akan segera pulih dan dengan demikian keadaanmu akan

lebih baik untuk mengatasi apapun masalah yang akan terjadi.

Jika engkau menghadapi masalah, pastilah ada jalan keluar. Mengapa harus khawatir? Sebaliknya, bahkan jika tidak ada jalan keluar dari masalahmu, kenapa harus khawatir? sebab rasa khawatirmu tidak akan membantu menyelesaikan masalah.

Tak Semuanya Sama Baik

Kadang-kadang, orang-orang yang tidak pernah menyusahkan orang lain mengeluh dan mereka ini sebenarnya memang korban kecurangan dan kelicikan orang lain. Mereka merasa frustasi karena meskipun mereka telah hidup benar, mereka telah diperlakukan jahat walaupun tidak ada kesalahan pada mereka. Dalam situasi demikian, orang-orang yang menjadi korban ini harus menyadari bahwa dunia terbentuk dari berbagai jenis manusia —yang baik dan cukup baik, yang jahat dan yang cukup jahat, dengan segala macam karakternya. Orang-orang yang menjadi korban ini harus menghibur diri mereka bahwa mereka termasuk golongan yang baik sedangkan orang-orang yang menjahati mereka adalah golongan yang jahat, dan kadangkala mereka harus dengan sabar menghadapi kejahatan orang-orang dari golongan jahat.

Contohnya dapat kita umpamakan, ada seorang pengemudi yang baik dan hati-hati, ada pula yang

buruk dan ceroboh. Pengemudi yang baik dan hati-hati memperhatikan semua tanda lalu lintas dan aturan mengemudi. Walaupun demikian tetap saja dia mengalami kecelakaan akibat kesalahan si pengemudi yang buruk dan ceroboh. Maka yang dapat kita lihat adalah si baik harus menderita walaupun mereka baik, karena ada si buruk dan si jahat di sekeliling kita. Dunia ini tidaklah baik ataupun buruk.

Dunia melahirkan si kriminal sekaligus si suci, si bodoh dan si pencapai penerangan. Dari bahan yang sama, yang cantik maupun buruk, yang berguna maupun tidak berguna, terbentuk. Kualitas barang tergantung dari pembuatnya dan bukan bahannya. Si pembuat adalah engkau sendiri. Percetakan kebahagiaan dan ketidakbahagiaanmu sepenuhnya ada di tanganmu.

Engkau Mendapatkan Apa yang Engkau Cari

Jika engkau mencoba sepenuh kemampuanmu untuk mengatasi kesulitanmu dengan mempraktikkan nasehat yang diberikan dalam buku ini, engkau pasti akan menemukan kedamaian, kebahagiaan, dan keharmonisan yang engkau cari. Ikutilah petunjuk yang sudah diuji coba dan dibuktikan seperti yang digariskan di dalam buku ini untuk perlindunganmu sendiri.

Sukses dalam Perspektif Buddhis

Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera

1. Sukses sering menjadi identik dengan bahagia. Orang yang bahagia dipersepsikan orang yang sukses. Bahagia dan sukses menjadi obsesi setiap orang.

2. Sukses berarti pula terpenuhinya kebutuhan primer: makanan, pakaian, tempat tinggal dan obat-obatan. Seiring dengan kemampuan dan keinginan manusia, kebutuhan itu kemudian meningkat, seperti: pendidikan, hiburan, kendaraan dan sebagainya.

3. Untuk memenuhi kebutuhannya itu, manusia tidak hanya harus mempunyai pengetahuan dan keterampilan tetapi juga sikap mental yang tangguh. Oleh karenanya harus ada persiapan mental yang tepat agar bisa bekerja dengan baik. Manusia mempunyai kemampuan dan kesempatan yang amat luas untuk meningkatkan kualitas mentalnya dalam mencapai tujuan.

4. Tidak ada tempat bagi kita untuk menggantungkan ataupun berserah diri. Keberhasilan atau kemunduran dalam kehidupan ini adalah tanggung jawab kita masing-masing. Berserah diri akan menghancurkan sikap kemandirian.

5. Sikap mental yang harus dikembangkan adalah:

    I. *Chanda* (kegembiraan dalam pekerjaan). Bangkitkan kegembiraan dan kepuasan dalam melakukan pekerjaan. Kegembiraan dalam bekerja akan membangun etos kerja yang sehat. Adalah keliru bila berpikir bahwa ‘hanya akan gembira dan puas bila hasil akhir telah tercapai.” Sebab bila hasil akhirnya tidak sesuai harapan, hanya kekecewaan yang menjadi buah dari seluruh proses pekerjaan.

    II. *Viriya* (semangat dan ketekunan dalam setiap pekerjaan). Ulet dan gigih, tidak cepat putus asa. Jangan mudah berhenti bila hasilnya belum tercapai. Ketekunan, semangat dan gigih dalam berusaha adalah setingkat di atas bakat, keterampilan dan pengetahuan. Banyak orang berbakat yang kandas karena tidak disertai ketekunan dan kegigihan. Thomas A. Edison, penemu bolam listrik, gramofon, dan lainnya—yang kita kenal sebagai orang jenius—memberikan pernyataan yang sangat bagus:

    “Kejeniusan adalah satu persen inspirasi dan sembilan puluh sembilan persen lainnya adalah keringat. Saya tidak pernah melakukan sesuatu yang berharga secara tidak sengaja. Demikian juga penemuan saya tidak terjadi karena suatu kebetulan. Penemuan ini ada karena saya kerjakan.”

    III. *Citta* (mengerjakan pekerjaan dengan pikiran penuh). Memberikan perhatian penuh pada setiap

pekerjaan akan membuat pekerjaan tersebut selesai dengan baik. Perhatian penuh atau kewaspadaan akan menjauhkan diri dari kelalaian dan akan menimbulkan banyak peluang keberhasilan. *Citta* juga akan menjaga diri untuk tidak berpaling pada hal-hal yang tidak ada relevansinya dengan pekerjaan itu.

IV. *Vimamsa* (menganalisa hal-hal yang sedang dikerjakan). Ide baru yang tidak tampak di hadapan kita secara kasat mata akan ditemukan bila kita menggunakan penyelidikan atau analisa dalam setiap pekerjaan. Makin luas penyelidikan kita maka makin banyak pula ide-ide atau gagasan baru yang akan muncul, yang sebenarnya berada tepat pada pekerjaan yang sedang kita hadapi.

6. Tetapi, rintangan dalam bekerja sering timbul berkali-kali. Akankah kita mampu sukses untuk bahagia? Obsesi untuk bahagia sebahagia mungkin tanpa rintangan, sulit mencapai kemajuan bila kita belum dapat menguasai diri kita sendiri dengan baik.

7. Faktor-faktor luar akan merangsang emosi negatif (*kilesa*), yang mendorong timbulnya perilaku negatif. Penderitaan pada orang lain akan menjadi akibatnya. Karenanya diperlukan sikap mental ('lanjutan') untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang dapat menghancurkan diri sendiri dan juga orang lain. Kegagalan dalam mengendalikan emosi dan perilaku

negatif ini meskipun kita berhasil dalam kebutuhan materi, dunia pekerjaan atau profesi adalah kegagalan dalam mencapai arti sukses yang sesungguhnya.

8. "Kemarahan tetangga tidak membahayakan secara langsung, tetapi kemurkaan sendiri akan melukai dirinya sendiri."

9. Bila seseorang bekerja sekeras-kerasnya, bahkan sangat keras untuk meningkatkan kondisi keuangannya, hingga bisa memenuhi semua keinginannya, mobil yang bagus, rumah yang memadai, dan mengira bahwa hal itu adalah parameter sukses, maka pertumbuhan ekonomi semata telah menjadi ukuran sukses. Inilah paradigma dunia modern tentang sukses dan bahagia. Etos modernitas sekarang ini adalah "Etos Kerakusan." Manusia modern sulit melihat adanya dimensi atau faktor lain yaitu faktor internal sebagai faktor terpenting untuk hidup bahagia.

10. Sesungguhnya sikap mental untuk menghadapi kondisi internal lebih penting dari hal-hal eksternal dalam menentukan sukses dan bahagia. Latihan mental dengan melepaskan keserakahan (keakuan), mempertahankan kesabaran, bertahan dalam kesulitan/ penderitaan, pengendalian perilaku dan meditasi adalah latihan mental untuk membangun *inner strength, inner peace, inner happiness*. Inilah sukses yang sesungguhnya.

"Harumnya bunga tidak dapat melawan arah angin, begitu pula kayu cendana, bunga tagara, dan melati. Tetapi harumnya kebajikan dapat melawan arah angin; Harumnya nama orang bajik dapat menyebar ke segenap penjuru sampai ke surga."

(Dhammapada 54)

Jika Anda ingin membantu penerbitan buku Dhamma
'*Free Distribution*' , Anda dapat mengirimkan dana ke :

Rek. BCA 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Yogyakarta - 55165
Telp./Fax (0274) 542919

Atau

Rek. BCA 4560752259
Cab. Urip Sumoharjo
a.n. Andi Utomo

Penerbit Suwung
Jl. Pakuningratan 53
Yogyakarta 55233
(0274) 5603014

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

Vidyasena Production
08995066277
bursa_vp@yahoo.com

Andi Utomo
085643292388
Dhammaratana_andi@yahoo.co.id